

**BERMAIN MUSIK ANGKLUNG UNTUK MENURUNKAN STRES
AKADEMIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI



Oleh :

Siti Rohana
201210230311314

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

**BERMAIN MUSIK ANGKLUNG UNTUK MENURUNKAN STRES
AKADEMIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar**

Sarjana Psikologi

Oleh :

Siti Rohana
201210230311314

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

Siti Rohana

NIM: 201210230311314

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, **21 April 2017**

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI:

Ketua/Pembimbing I,

Sekretaris/Pembimbing II

Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Zainul Anwar, M.Psi

Anggota I

Anggota II

Dr. Djudiyah, M.Si

Ari Firmanto, S.Psi., M.Si

Mengesahkan

Dekan,

Dr. Iswinarti, M.Si,

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Rohana

NIM : 201210230311314

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Bermain musik angklung untuk menurunkan stres akademik pada anak sekolah dasar

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya
2. Hasil karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 21 April 2017

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yang Menyatakan

Materai

Rp. 6000

Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Siti Rohana

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang mana berkat limpahan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Bermain musik angklung untuk menurunkan stres akademik pada anak usia sekolah dasar”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapatkan bimbingan, petunjuk dan juga bantuan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswinarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si dan Zainul Anwar, M.Psi selaku dosen pembimbing I dan II yang telah banyak menyempatkan waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan yang berguna bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ari Firmanto, S.Psi, M.Si selaku dosen wali yang selalu mendukung dan memberikan strategi serta arahan sejak awal perkuliahan hingga peneliti menyelesaikan studi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan dukungan dan ilmu kepada peneliti selama proses awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Muhammad Shohib, S.Psi, M.Si selaku Kepala UPT Bimbingan Konseling yang selalu memberikan suntikan motivasi bagi peneliti selalu mengingatkan peneliti, Serta rekan-rekan karyawan, *parttimer* dan magang di UPT Bimbingan Konseling yang telah menghibur dan memberi semangat kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi ini. Senang bisa berkumpul bersama kalian.
6. Kepala Sekolah MI Ar-Rohmah yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian, serta siswa kelas 5 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Terima kasih atas waktu dan perhatian yang diberikan kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Ayah dan Alm. Ibu yang selalu mendoakan serta memberikan semangat bagi peneliti selama mengerjakan skripsi, semoga mendapatkan nikmat yang lebih dan tak tergantikan oleh Allah SWT.
8. Kakak-kakak yang selalu memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah peneliti, terima kasih atas waktu kalian. Semoga kita semua bisa menjadi orang-orang yang sukses dan dicintai-Nya dalam kebersamaan.
9. Dede Rismawan terima kasih atas waktunya yang tak kenal lelah memberi semangat pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman yang selalu memberikan dukungan, semangat serta membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Serta pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat peneliti harapkan. Meski demikian, peneliti berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti ilmiah lainnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 10 April 2017

Penulis

Siti Rohana



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN.....	2
LANDASAN TEORI	
Stres Akademik	5
Stresor Akademik.....	6
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	7
Pengelolaan Stres Akademik.....	7
Bermain Musik Angklung	8
Bermain Musik Angklung dan Stres Akademik	9
Hipotesa.....	9
METODE PENELITIAN	
Rancangan Penelitian.....	10
Subjek Penelitian.....	11
Variabel dan Instrumen.....	11
Prosedur dan Analisis Data Penelitian	12
HASIL PENELITIAN	
Deskripsi data	13
DISKUSI.....	14
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	16
REFERENSI.....	17
LAMPIRAN	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rancangan Penelitian	11
Gambar 2. Hasil <i>pretes</i> dan <i>post-test</i>	13



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	12
Tabel 2. Hasil <i>pretes</i> dan <i>post-test</i>	13
Tabel 3. Hasil Analisis	14



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	
Modul	21
LAMPIRAN 2	
<i>Informend Consent</i>	30
LAMPIRAN 3	
Hasil Evaluasi Modul Ahli	32
LAMPIRAN 4	
Hasil Evaluasi Modul Subjek	34
LAMPIRAN 5	
Hasil <i>Tryout</i> Stres Akademik	36
LAMPIRAN 6	
Analisis Validitas dan Reliabilitas	38
LAMPIRAN 7	
Skala Stres Akademik	43
LAMPIRAN 8	
Hasil Penelitian	4

BERMAIN MUSIK ANGKLUNG UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Siti Rohana

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

rohanasiti94@gmail.com

Stres akademik menjadi problem yang ada dalam diri siswa, hal ini berakibat adanya penurunan nilai akademis dan prestasi dalam diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain musik angklung untuk menurunkan tingkat stres akademik pada anak sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen *quasi* dengan design penelitian yang digunakan adalah *one group pre and post-test design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 8 subjek, jumlah laki-laki dalam penelitian ini adalah 6 subjek sedangkan untuk perempuan adalah 2 subjek. Kemudian alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Student-life stress inventory* (SSI). Sedangkan untuk teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired sampel t tes*. Dari hasil penelitian yang dilakukan dihasilkan angka probabilitas $< 0,05$ ($p = 0,040$) hal ini menunjukkan adanya pengaruh bermain musik angklung untuk menurunkan stres akademik sebelum dan sesudah bermain musik angklung. Hal tersebut juga didukung dengan perbedaan hasil rata-rata sebelum dan sesudah bermain musik angklung hasil tersebut adalah 72,38 menjadi 67,38.

Kata kunci : stres akademik, bermain musik angklung, anak usia sekolah dasar

Academic stres is a main problem of students, than can reduce their academic score and also achivement of them. This study is aimed to determine the effect of playing angklung in reducing the level of academic stress for students of an elementary school. The mehtod used is quasi experiment with one group pre and post design as the design of this study. This study used Student-life stress inventory (SSI) to collecting the data with number of subjects were 6 boys and 2 grils of elemntary students, determined by purposive sampling technique. As for the technique of data analysis used in this study was paired sample t test. The result shows that the number of probability is lower than 0,05 ($p = 0,040$) which mean there is an effect of playing angklung to reduce the level of academic stress. That was also supported by the different average score in before and after playing angklung, which is 72,38 into 67,38.

Keywords: *academic stress, playing angklung, elementary school-age children*

Fenomena yang terjadi saat ini, banyak siswa-siswi Indonesia yang mengalami tingkat stres tinggi hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan yang diberikan oleh orang tua untuk menjadikan anak mereka yang terbaik dan mendapatkan juara dikelas. Tuntutan tersebut akan menjadikan anak memiliki rasa takut yang berlebih karena ketidakpercayaan diri bahwa ia mampu memenuhi hasrat orang tua mereka. Ketidakpercayaan diri pada siswa tersebut menjadikannya memiliki tingkat stres yang tinggi. Disisi lain, kurangnya komunikasi orang tua dan anak dapat menambah rasa cemas dan takut akan gagal dalam menuruti keinginan orang tua mereka.

Anak-anak usia sekolah banyak mengalami stres karena adanya kurikulum baru yang diterapkan disekolah-sekolah. Kurikulum baru ini memangkas 10 mata pelajaran yang ada di SD menjadi 6 mata pelajaran. Pemangkasan ini dilakukan untuk mengurangi beban belajar pada anak, agar pada usia ini anak dapat fokus dalam pembentukan karakter dalam diri anak tersebut. Namun, pada kenyatannya beban belajar pada anak kelas I-III pada awalnya 26-28 jam menjadi 30-32 jam perhari. Sedangkan kelas IV-VI awalnya 32 jam menjadi 36 jam perhari. Hal ini terjadi karena siswa diminta aktif selama pembelajaran. Tambahan jam pelajaran menjadi beban tersendiri bagi siswa (Kompas, 24/06/2015).

Beratnya beban kurikulum baru yang diterapkan kepada sekolah SD, mengakibatkan anak membentuk penolakan untuk sekolah atau *school refusal*. Menurut Syailendra (2012), penolakan ini diakibatkan karena adanya beban pelajaran yang berlebihan. Menurutnya kurikulum baru yang diterapkan saat ini melebihi batas kewajaran usia mereka. Beban pelajaran yang dimiliki oleh anak-anak sudah besar dan ditambah lagi ada beberapa orang tua siswa yang memaksa anaknya untuk mengikuti beragam kursus. Hal ini mengurangi waktu anak-anak untuk bersosialisasi dan bermain bersama teman-temannya. 20 persen anak yang pernah ditangani oleh Syailendra mengalami beban belajar. Bentuk dari beban belajar ini anak mengalami penolakan kesekolah, depresi, sensitif, gampang marah, bengal, memberontak, menghabiskan waktu dengan bermain game, minder dan anak-anak mengambil perilaku berisiko tinggi (Tempo, 09/10/2012).

Penyebab stres pada anak bukan hanya karena beban belajar yang diakibatkan oleh perubahan kurikulum di sekolah, namun ada beberapa faktor lain yang menyebabkan stres diantaranya adalah tuntutan yang diberikan oleh pihak sekolah dan keluarganya. Sedangkan menurut Ketua KPAI Aris, sekitar 82,9 persen penyebab stres pada anak adalah minimnya komunikasi orang tua. Ditambah padatnya aktifitas anak sehingga hak bermain dan rekreasi anak berkurang. Stres pada anak juga mengakibatkan banyak anak yang melakukan percobaan bunuh diri. Menurut data KPAI selama 2011, sebanyak 182 anak melakukan percobaan bunuh diri. Aris menambahkan, selain kegagalan orang tua dalam mendidik anak, meningkatnya stres pada usia dini juga disebabkan oleh kurikulum pendidikan saat ini (Tempo, 20/03/2012).

Menurut Psikolog dan Direktur Personal Growth Ratih, terdapat rentan usia anak yang mengalami stres berkisar pada usia 2-15 tahun. Berdasarkan 200 kasus setiap bulannya sekitar 40% adalah balita dan 60% adalah anak usia sekolah (Tempo, 20/03/2012).

Robbinson (2001), menyatakan bahwa stres ini dapat berpengaruh secara positif maupun negatif. Hal ini dapat dilihat dengan bagaimana cara individu dapat mengendalikan emosinya dengan baik, stres yang ditimbulkan karena banyaknya tuntutan dapat lebih mendorong individu untuk semangat dalam melakukan sesuatu.

Sedangkan, jika stres yang dialami anak tidak dapat diredakan dan apabila tidak dapat dikendalikan dengan cepat hal ini dapat menyebabkan seorang anak menjadi pendiam.

Stres dapat berpengaruh secara positif dan negatif seperti yang diungkapkan oleh Robinson (2001) dimana stres yang dapat berpengaruh secara negatif adalah seorang individu akan mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir ataupun gelisah. Dari hal ini akan timbul perasaan ingin menghindari perasaan negatif tersebut. Sedangkan pengaruh secara positif adalah pengalaman yang menyenangkan dan dari pengalaman ini akan meningkatkan kewaspadaan, pemikiran dan penampilan individu tersebut.

Stres yang dialami anak-anak disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang diberikan. Tuntutan ini biasanya diberikan oleh orang tua agar anak mendapatkan nilai yang tinggi di sekolah, sedangkan anak ini tidak memiliki komunikasi yang bagus dengan orang tuanya karena mereka sibuk bekerja. Kemudian tuntutan ini juga disebabkan oleh adanya kurikulum baru yang diterapkan di sekolah. Pada akhirnya, anak-anak ini tidak bisa mengendalikan stres yang mengakibatkan anak mengalami depresi, frustrasi dan emosi yang memuncak seperti marah-marah. Kemudian stres yang dialami oleh individu bisa beragam penyebabnya. Tidak terkecuali stres yang dialami oleh anak-anak disebabkan karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa akan menyebabkan stres akademik (Olejnik & Holschuh, 2007). Stres yang dialami oleh seseorang bisa diredakan dengan mendengarkan musik baik musik klasik, pop, krawitan atau yang lainnya. Karena ketika kita mendengarkan musik pikiran dan hati akan menjadi jauh lebih tenang. Hal ini disebabkan karena ketika mendengarkan musik hormon bahagia atau dopamin akan dilepaskan oleh otak dan menjadikan pikiran kita jauh lebih positif.

Menurut Santrock (2003), stres akademik memiliki dampak yang tidak baik bagi diri seorang anak, dampak ini akan timbul akibat adanya ketidakmampuan yang dipicu oleh beberapa hal, antara lain: 1) kemampuan, kepribadian, dan kompetensi guru dalam mengajar; 2) muatan kurikulum yang padat; 3) kemampuan, kebiasaan, kesiapan belajar, dan keterampilan belajar siswa yang buruk; 4) tuntutan tugas sekolah dan tuntutan orangtua yang tidak dapat dipenuhi sehingga menyebabkan frustrasi; 5) keluarga yang tidak harmonis, retak, orang tua yang terlalu menuntut, otoriter, dan sebagainya; dan 6) faktor-faktor internal seperti rendah diri, tidak yakin dengan kemampuan sendiri, konflik dengan teman maupun konflik dengan diri sendiri, penolakan diri, dan sebagainya. Stres yang dialami oleh anak-anak bisa diturunkan menggunakan terapi musik. Terapi musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan emosi.

Musik merupakan wujud waktu yang hidup, yang merupakan kumpulan dari ilusi dan suara untuk didengarkan dan dirasakan. Alunan musik yang memiliki rangkaian nada yang berjiwa dapat menggerakkan hati para pendengarnya. Menurut Kemper dan Danhuer (2005), menjelaskan mengenai manfaat musik. Manfaat musik diantaranya adalah dapat meningkatkan kesehatan juga dapat meringankan rasa sakit, perasaan dan pikiran yang kurang menyenangkan dan dapat membantu mengurangi rasa cemas, serta musik dapat menolong seseorang untuk menurunkan emosi negatif. Efek yang didapatkan secara psikologi tergantung dengan pilihan tipe musik yang dimainkan oleh individu tersebut. Musik yang berasal dari budaya individu dan musik yang didengarkan oleh individu dapat mengurangi tingkat emosi negatif yang dialami oleh individu

(Trecinski, dalam Goldenbreg, 2013). Hasil penelitian mendengarkan musik pilihan atau musik klasik secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres daripada mendengarkan musik yang lebih metal. Mendengarkan musik klasik setelah mendapatkan stresor secara signifikan dapat mengurangi kecemasan, menjadi bahan relaksasi daripada duduk diam atau mendengarkan musik yang metal (Labbe, dkk, 2004). Musik tradisional adalah musik yang berasal dari suatu daerah yang menggambarkan kebudayaan masyarakat sekitar. Kemudian musik tradisional yang didengarkan bukan berarti musik tradisional itu kuno, ketinggalan zaman dan kolot (Purba, 2007). Musik tradisional memiliki susunan lagu atau irama yang menenangkan pikiran. Apalagi alat-alat musik yang digunakan dapat mengeluarkan alunan melodi yang dapat membuat anak-anak merasakan ketenangan dan kenyamanan. Salah satu musik tradisional yang ada musik angklung.

Angklung merupakan instrumen bambu yang dalam khasanah musik etnis Indonesia sangat mewarnai kehidupan musik tradisional di Jawa Barat khususnya di kalangan masyarakat pedesaan. Angklung adalah salah satu alat musik tradisional yang berasal dari daerah Jawa Barat (Soedarsono, dalam Dima, 2014). Alat musik ini dibunyikan dengan cara digoyangkan sehingga menghasilkan bunyi yang bergetar dalam susunan 2,3 sampai 4 nada dalam setiap ukuran, baik besar maupun kecil. Kemudian musik tradisional angklung sendiri akan memiliki irama yang cenderung teratur dan lebih menenangkan. Maka dari itu musik tradisional angklung memiliki irama, melodi dan susunan nada yang tidak jauh berbeda dari musik klasik dan akan efektif digunakan dalam penelitian ini.

Melakukan terapi musik klasik dengan menggunakan angklung sebagai medianya diharapkan mampu menurunkan tingkat stres pada siswa akan beban yang berasal dari orang tua maupun sekolah. Menurut Gunawan (2006), keuntungan musik dalam proses pembelajaran antara lain membuat siswa rileks dan mengurangi stres. Efektif untuk proses pembelajaran yang melibatkan pikiran sadar maupun pikiran bawah sadar. Kemudian permainan angklung yang akan dimainkan itu dapat memicu gerak motoriknya anak, ketika memainkan angklung secara bersama-sama dengan teman-teman yang lain dapat memberikan dampak sosial yang baik.

Kemudian alat musik angklung ini memiliki keunggulan, diantaranya adalah angklung mudah untuk dimainkan dan tidak berbahaya bagi anak-anak, kemudian ketika memainkannya membuat suasana yang ada menjadi menyenangkan. Cara memainkannya pun tidak terlalu sulit karena memainkan angklung hanya dengan mengoyangkannya dengan benar. Dengan cara memainkan seperti itu sekaligus dapat melatih motorik pada anak. Selain itu ketika bermain musik angklung dimainkan secara berkelompok semakin banyak manfaat yang didapatkan oleh anak-anak diantaranya adalah anak-anak bisa bekerjasama, disiplin, konsentrasi, dan berkoordinasi. Ketika anak-anak dapat bekerjasama dengan baik akan menimbulkan rasa nyaman, dan rileks. Dan hal ini dapat mengurangi rasa beban dan stres yang dialami oleh anak-anak (dalam Lestari).

Dalam penelitian ini menggunakan metode bermain musik angklung bukan mendengarkan musik angklung karena subjek penelitian yang digunakan adalah anak-anak berumur 10-12 tahun. Dimana menurut Piaget (dalam Santrock, 2011) anak pada umur 10-12 tahun ini dalam tahapan bermain yang tertinggi karena pada tahap ini anak akan bermain dengan banyak yang menggunakan nalar, logika yang bersifat obyektif

serta dalam tahapan ini anak akan lebih banyak bermain dengan dikendalikan oleh aturan permainan. Dalam hal ini bermain musik angklung adalah bermain musik yang serasi dengan aturan permainan dan membutuhkan nalar serta logika dalam mengoyangkan atau memainkan angklung ini agar sesuai dengan instrumen lagu yang akan dimainkan.

Penelitian ini bertujuan ingin melihat bermain musik angklung apakah dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh anak-anak usia sekolah dasar.

Stres Akademik

Stres merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya perbedaan baik nyata maupun tidak. Antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis dan sosial yang terdapat dalam dirinya (Sarafino, 1994). Stres sebagai gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan (Schafer, 2000).

Menurut Sarafino (1994) seorang individu akan mengalami stres yang disebabkan oleh dua aspek yaitu : 1) Aspek fisik, aspek ini akan berdampak pada menurunya kondisi seseorang pada saat stres sehingga individu tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. 2) Aspek psikologis, aspek ini terdiri dari gejala yang akan timbul pada kognisi, emosi dan tingkah laku. Gejala-gejala ini akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan.

Stres akademik adalah waktu yang dimiliki oleh seorang siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, memenangkan kompetisi yang dilakukannya kemudian kemampuan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dan mengetahui kemampuannya untuk menyelesaikan setiap rintangan yang ada (Fairbrother, Warn, Carveth et al, dalam Shah, 2015).

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007), menyatakan stres akademik adalah respon yang dimunculkan karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Sedangkan menurut Alvin (2007), stres akademik adalah stres yang ditimbulkan akibat adanya tekanan yang muncul untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan yang semakin tinggi sehingga seorang siswa akan terbebani dengan tekanan dan tuntutan yang ada di sekolah. Menurut Gusniarti (2002), stres akademik adalah adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan aktual yang dimiliki oleh siswa.

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menyatakan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut, reaksi yang ditimbulkan terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Stres akademik dibagi menjadi dua dimensi yaitu, *stressor* akademik dan reaksi *stressor* akademik. Kemudian menurut Gadzella dan Masten (2005) *stressor* akademik dan reaksi *stressor* akademik dibagi menjadi beberapa kategori diantaranya,

1. *Stressor* akademik dibagi menjadi 5 kategori yaitu,
 - a. *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan dalam kegiatan sehari-hari, gagal dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan, ditolak secara sosial, kecewa dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta sering melewatkan kesempatan yang ada.
 - b. *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih dari alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
 - c. *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, serta beban kerja yang berlebihan
 - d. *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu yang bersamaan serta tujuan dalam kehidupan yang terganggu
 - e. *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, menunda-nunda pekerjaan, punya solusi terhadap masalah, dan kecemasan saat ujian.
2. Reaksi *stressor* akademik dibagi menjadi 4 kategori yaitu,
 - a. *Physiological* (reaksi fisik) diantaranya adalah keluar keringat yang berlebihan, berbicara gagap, gemetar, pergerakan yang cepat, lelah, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan dan penambahan berat badan secara drastis.
 - b. *Emotional* (reaksi emosi), diantaranya rasa takut, marah, bersalah dan sedih
 - c. *Behavioral* (reaksi perilaku), diantaranya, menagis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan pertahanan diri, dan menjauh dari orang lain.
 - d. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif), diantaranya adalah bagaimana seseorang dapat menilai situasi yang menyebabkan stres dan mencari solusi dari situasi yang menekan tersebut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan yang ditimbulkan oleh banyaknya tekanan yang muncul akibat adanya tuntutan dari sekolah seperti menyelesaikan tugas yang diberikan, mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa, menunjukkan prestasi yang dimiliki dan keunggulan siswa, serta adanya ketidaksesuaian lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Respon ini muncul karena banyaknya tuntutan yang diberikan dan banyaknya yang harus diselesaikan oleh siswa hal inilah yang menyebabkan timbul stres akademik pada siswa.

Stresor Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007) stresor akademik ada disebabkan oleh beberapa hal diantaranya yaitu :

1. Ujian, menulis atau kecemasan berbicara didepan umum, yaitu siswa ini akan merasa cemas karena tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari sebelumnya dan reaksi dari kecemasan ini adalah jantung akan berdegup kencang, tangan berkeringat,
2. Prokastinasi, seorang siswa bukan tidak peduli dengan tugas yang diberikan oleh guru, tetapi siswa tersebut tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan secara bersama. Sehingga siswa memilih jalan menunda menyelesaikan tugas yang diberikan.
3. Standar akademik yang tinggi, hal ini terjadi karena siswa memiliki tuntutan yang tinggi untuk menjadi yang terbaik disekolah mereka dan guru-guru yang ada disekolah memiliki harapan yang tinggi terhadap mereka sehingga hal ini menambah beban dan tekanan siswa.

Sedangkan menurut Rice (1999) *Academic Stressor*, stress siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar, atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, dan sebagainya (Verma & Desmita, 2005).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin (2007), menyebutkan faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal yaitu :

Faktor internal yang menyebabkan stres akademik yaitu,

1. Pola pikir, siswa yang berfikir mereka tidak mampu untuk menyelesaikan tugas atau tuntutan lingkungan yang diberikan. Maka, siswa ini akan memiliki kecenderungan untuk mengalami stres. Begitu sebaliknya, jika siswa mampu berfikir bahwa ia bisa melaluinya maka ia akan memiliki kecenderungan stres yang rendah.
2. Kepribadian, kepribadian dari seorang siswa akan menentukan tingkat toleransi siswa terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis akan lebih kecil daripada siswa yang pesimis.
3. Keyakinan, keyakinan siswa terhadap dirinya sendiri akan menentukan tingkat stres yang akan dialaminya.

Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik yaitu :

1. Pelajaran lebih padat, perubahan kurikulum yang terjadi menjadikan penambahan bobot pelajaran dan standar yang tinggi. Akibat dari hal ini adalah persaingan yang ketat, waktu pelajaran bertambah dan beban belajar semakin berlipat. Tetapi hal ini tidak dapat dipungkiri jika stres yang dialami siswa juga lebih meningkat.
2. Tekanan untuk berprestasi tinggi, seorang individu yang diuntut untuk mendapatkan nilai yang baik dalam setiap ujian, tuntutan tersebut datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga dan teman sebaya.
3. Dorongan status sosial, siswa yang berhasil secara akademik akan disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi disekolah akan dipandang lamban, sulit atau malas. Mereka akan dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orang tua dan di jauhi oleh teman-teman sebayanya.

4. Orang tua saling berlomba, orang tua yang lebih terdidik dan memiliki banyak informasi, akan memperlihatkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Penggolongan stres akademik

Oon (dalam Elyani, 2007) mengemukakan empat tipe stres akademik, yaitu:

- a. Stres reaktif
Disebabkan oleh tekanan dan tuntutan terhadap siswa yang melebihi kemampuannya. Contohnya: reaksi terhadap tes mendadak, terlambat menghadiri kegiatan penting di sekolah, atau dimarahi di depan kelas.
- b. Stres kumulatif
Respon terhadap stres yang masih berlangsung dan gejalanya meningkat dari waktu ke waktu. Masalah-masalah tersebut sering menjadi penyebab siswa tidak produktif. Contohnya: siswa tidak mampu mengerti instruksi di kelas atau terus menerus diomeli atau dimarahi.
- c. Stres insiden kritis
Reaksi terhadap tuntutan yang mendadak, diluar dugaan, ancaman, dan insiden-insiden khusus. Stres jenis ini menyebabkan reaksi emosional yang kuat. Contohnya: diganggu secara fisik oleh kakak kelas di sekolah atau terlibat dalam kecemasan yang mengancam jiwa.
- d. Stres post-traumatis
Reaksi terhadap ingatan tentang suatu insiden traumatis yang berhubungan dengan stres. Ingatan ini bersifat mengganggu yang menjadi pemicu reaksi stres. Stres ini juga sering disebut disfungsi kesadaran. Ini terjadi ketika pikiran selama kondisi sadar diisi oleh ingatan traumatis akibat insiden kritis, misalnya dibawah ancaman sebilah pisau. Stres ini membutuhkan pengobatan dan pertolongan psikologis jangka panjang.

Bermain Musik Angklung

Bermain merupakan salah satu aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan demi aktivitas itu sendiri, bermain memiliki fungsi dan bentuk. Menurut Freud dan Erikson, bermain dapat membantu anak dalam mengatasi kecemasan dan konflik-konfliknya. Dengan bermain anak-anak dapat mengatasi masalah-masalah hidup, mengeluarkan energi dan mengatasi ketegangan yang tertahan.

Sedangkan menurut Berlyne (1960) bermain sebagai aktivitas yang menggairahkan dan menyenangkan karena bermain dapat memuaskan dorongan eksplorasi dari anak. Dalam permainan pun ada tipe-tipe bermain. Menurut Bergen (1998) ada beberapa tipe permainan yaitu permainan sensorimotor serta permainan praktis, permainan pura-pura/simbolik, permainan sosial, permainan konstruktif, dan games.

Pada dasarnya musik angklung tidak lepas dari sebuah kumpulan nada-nada yang menjadi satu dan membentuk sebuah lantunan musik. Menurut Sylado (1983), musik merupakan wujud waktu yang hidup, yang merupakan sebuah ilusi dan alunan suara. Alunan musik yang berisi rangkaian nada yang mampu menggerakkan hati yang mendengarkannya. Sedangkan angklung merupakan instrumen yang terbuat dari bambu yang mencerminkan musik tradisional Indonesia dan sangat mewarnai musik tradisional

di Jawa Barat. Menurut Rasyid (2013), musik adalah bunyi yang diterima oleh individu dan berbeda-beda berdasarkan sejarah, lokasi, budaya dan selera dari seseorang mengenai musik.

Menurut Ali (2010), angklung merupakan alat musik daerah Jawa Barat. Alat musik ini terbuat dari bahan bambu yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat menghasilkan nada-nada tertentu. Cara memainkannya, yaitu digoyangkan dengan tangan. Tangan kiri memegang angklung dan tangan kanan menggoyang-goyangkan atau menggetarkannya. Setiap angklung menghasilkan nada tertentu. Oleh karena itu, dalam pementasan musik angklung, pemainnya dapat berjumlah lebih dari tujuh orang. Setiap orang menggoyangkan angklung dengan nada tertentu.

Jadi, dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa bermain musik angklung adalah mengoyangkan alat yang terbuat dari bambu sehingga menghasilkan nada-nada yang bermacam-macam dan pada akhirnya menghasilkan musik yang dapat didengarkan oleh orang lain. Serta dengan bermain serta mendengarkan nada-nada dari angklung mampu meningkatkan rasa senang dan meningkatkan daya ingat serta adanya instraksi antar individu yang memacu diri untuk berintraksi satu sama lainnya.

Bermain musik angklung ini memiliki dampak *therapy* diantaranya adalah memainkan musik angklung akan melatih kerja otak pada anak berkebutuhan khusus. Kemudian dengan bermain musik angklung siswa dapat merasakan suasana hati yang senang, sedih, bahkan kecewa dari anak-anak berkebutuhan khusus. Kemudian untuk anak-anak yang tuna netra (tidak dapat melihat) akan mengingat instruksi yang diberikan guru untuk memainkan angklung. Jadi, anak yang tuna netra bermain angklung ini akan melatih daya ingat dan kepekaan siswa untuk kapan membunyikan dan kapan tidak membunyikannya. Mendengarkan musik angklung pun akan memiliki efek *therapy* contohnya terhadap lansia. Seorang lansia akan memiliki kecenderungan untuk memiliki perasaan kesepian karena ditinggalkan pasangannya, kemudian ditinggalkan anak-anaknya. Dengan mendengarkan tembang atau musik angklung dapat menurunkan tingkat stres terhadap lansia (Auliya, 2010)

Bermain Musik Angklung dan Stres Akademik

Mengacu kepada kajian terioritis sebelumnya, dapat di lihat keterkaitan antara kedua variabel penelitian. Namun, kedua variabel tersebut terlihat jelas pada keterkaitan musik terhadap penurunan tingkat stres pada anak. Menurut Merritt (2003), manfaat musik adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan stres dan meningkatkan penyembuhan.
2. Menemukan aspek-aspek kepribadian yang tersembunyi, pribadi yang berani berisiko, yang bebas dan gembira.
3. Memberi sudut pandang berbeda dalam meninjau kehidupan dan memberdayakan sehingga mampu mengaasi konflik batin dan mampu mengatasi berbagai rintangan hidup.
4. Memperkaya hidup dan memperluas dunia dengan keindahan
5. Meningkatkan pembelajaran dan daya ingat.
6. Merangsang kreativitas dan imajinasi.
7. Membuat santai, menyegarkan dan menenangkan.

Musik yang didengarkan oleh seseorang siswa juga dapat mengurangi tingkat stres yang dimiliki oleh seorang siswa. Menurut Nelson & Knight (2010) suasana hati dapat memainkan peran penting selama melakukan ujian karena ketika suasana hati seorang siswa baik maka pemikiran positif dalam diri seorang siswa akan muncul dan ketika siswa dapat berfikir dengan positif akan mengurangi rasa khawatir, mengurangi rasa cemas tidak dapat melakukan ujian dan akan berfikir mampu melakukan ujian dengan baik. Pemikiran positif juga dapat membantu seorang siswa dalam mencapai fokus yang baik (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993).

Stres yang dialami oleh seseorang dapat mengaktifkan dua sistem dalam tubuh yaitu sistem saraf autonom yang mempersiapkan tubuh untuk aktivitas darurat dan sumbu hipotalamus hipofisisadrenal. Didalam hipotalamus terdapat kortisol. Menurut Bremner,dkk (2003) kortisol ini adalah hormon yang menyebabkan stres pada manusia. Menurut Koelsch (2010) musik memiliki efek yang tidak langsung dalam mengubah suasana hati. Musik dapat mengubah suasana hati karena dengan mendengarkan musik dapat melepaskan hormon dopamin (hormon bahagia) dan secara khusus musik ini mengaktifkan striatum ventral dan hipotalamus. Musik klasik yang didengarkan oleh seseorang dapat mendorong berbagai jenis suasana hati dari seseorang muncul seperti sedih, senang, dan bahagia (Steele, dkk, 1999).

Hasil pemaparan diatas tentang pengaruh musik terhadap penurunan tingkat stres pada anak hingga peran bermain terhadap penurunan tingkat stres pada anak. Penulis melakukan penelitian tentang pengaruh bermain musik angklung terhadap penurunan stres akademik pada anak. Mengacu terhadap dampak bermain musik angklung sebagai media *therapy* diantaranya adalah memainkan musik angklung akan melatih kerja otak pada anak berkebutuhan khusus. Kemudian dengan bermain musik angklung siswa dapat merasakan suasana hati yang senang, sedih, bahkan kecewa dari anak-anak berkebutuhan khusus. Kemudian untuk anak-anak yang tuna netra (tidak dapat melihat) akan mengingat instruksi yang diberikan guru untuk memainkan angklung. Jadi, untuk anak yang tuna netra bermain angklung ini akan melatih daya ingat dan kepekaan siswa untuk kapan membunyikan dan kapan tidak membunyikannya. Selain memainkan ketika mendengarkan musik angklung pun akan memiliki efek *therapy* contohnya terhadap lansia. Seorang lansia akan memiliki kecenderungan untuk memiliki perasaan kesepian karena ditinggalkan pasangannya, kemudian ditinggalkan anak-anaknya. Dengan mendengarkan tembang atau musik angklung dapat menurunkan tingkat stres terhadap lansia. Kemudian, penulis akan melakukan penelitian kepada anak-anak usia 9-12 tahun guna mengetahui pengaruh musik angklung terhadap penurunan tingkat stres.

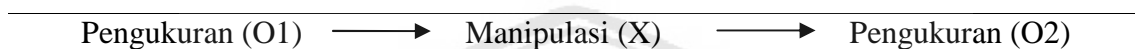
Hipotesis

Bermain musik angklung dapat menurunkan tingkat stres akademik pada anak sekolah dasar

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi* yang menggunakan desain perlakuan ulang (*one group pre and posttest design*) dimana pengukuran ini hanya menggunakan satu kelompok subjek. Diawal penelitian dilakukan penelitian terhadap variabel terikat yang ada pada subjek. Kemudian dilakukan manipulasi atau perlakuan terhadap subjek selama waktu yang telah ditentukan. Setelah subjek mendapatkan perlakuan yang diinginkan oleh peneliti, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama. Rancangan penelitian yang akan digunakan dapat dilihat pada gambar 1.



Keterangan :

O1 = Pengukuran/ Pretest

X = Perlakuan/ Intervensi

O2 = Pengukuran/ Posttest

Gambar 1. Rancangan Penelitian

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan bermain musik angklung sebagai metode intervensi penelitian dengan tujuan untuk menurunkan tingkat stres akademik pada anak usia 10-12 tahun.

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana subjek ini memiliki kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti. Kriteria subjek yang sudah ditentukan yaitu seorang anak yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, memiliki usia 10-12 tahun/anak kelas 4-6 Sekolah Dasar (SD) karena anak dengan umur 10-12 sudah masuk dalam tahap oprasional konkrit dan sudah dapat memecahkan permasalahan secara baik. Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 8 anak. Dalam penelitian ini subjek laki-laki ada sebanyak 6 anak dan subjek perempuannya ada 2 anak. Sedangkan untuk usia dalam penelitian ini subjek yang berusia 10 tahun sebanyak 3 anak dan usia 11 tahun 5 anak.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) adalah bermain musik angklung, dan untuk variabel terikat (Y) adalah stres akademik pada anak sekolah dasar.

Bermain musik angklung adalah mengoyangkan alat yang terbuat dari bambu dengan tangan kiri memegangnya, dan tangan kanan yang mengoyangkannya dari arah kiri dan kanan sehingga akan menghasilkan nada-nada yang diinginkan. Nada-nada yang akan

dihasilkan akan membentuk sebuah nada lagu yang enak untuk didengarkan. Dari alunan suara yang dihasilkan oleh bambu tersebut akan membawa individu merasakan kesenangan dan ketenangan. Stres akademik adalah tekanan yang berlebihan yang ditimbulkan oleh lingkungan sekolah hal ini dapat dilihat dari banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh siswa, selain itu dapat dilihat juga dari kategori stres akademik seperti *frustrations* (frustrasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), *self-imposed* (pemaksaan diri), *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif). Kemudian dalam penelitian ini variabel yang dikontrol adalah subjek penelitian dan cara subjek dalam memainkan musik angklung. Dalam mengontrol variabel yang adalah dengan memperhatikan dengan benar subjek memainkan angklung sesuai instruksi atau tidak, kemudian subjeknya juga memainkan dengan seksama atau tidak. Dalam hal kontrol variabel di penelitian ini mengandalkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, mengingat penelitian ini tidak menggunakan subjek kontrol selama penelitian berlangsung.

Dalam pengukuran stres akademik ada beberapa instrumen yang bisa digunakan. Dari penelitian yang dilakukan oleh Jiandog (2012) menyebutkan bahwas stres akademik dapat diukur menggunakan beberapa instrumen, diantaranya yang bisa digunakan adalah *Academic pressure scale for adolescent*, *Student stress inventory* (SSI), *Student-life stress inventory* (SSI) dan masih banyak lagi. Dalam penelitian ini menggunakan skala *Student-life stress inventory* (SSI) karena skala ini memiliki bahasa yang lebih sederhana, kemudian skala ini juga memiliki indeks reliabilitas yang tinggi dibanding dengan skala-skala yang ada. *Student-life stress inventory* (SSI) ini terdiri 51 item yang dibagi menjadi 9 kategori yaitu *frustrations* (frustrasi) yang terdiri dari 7 item, *conflicts* (konflik) yang terdiri dari 3 item, *pressures* (tekanan) yang terdiri dari 4 item, *changes* (perubahan) yang terdiri dari 3 item, *self-imposed* (pemaksaan diri) yang terdiri dari 6 item, *physiological* (reaksi fisik) yang terdiri dari 14 item, *emotional* (reaksi emosi) yang terdiri dari 4 item, *behavioral* (reaksi perilaku) yang terdiri dari 8 item, dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif) yang terdiri dari 2 item.

Tabel 1. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat ukur	Jumlah item	Jumlah item valid	Indeks validitas	Indeks reliabilitas (alpha)
skala <i>Student-lifes stress inventory</i> (SSI)	51	34	0,310-0,672	0,901

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel 1, dapat dijelaskan bahwa hasil uji validitas skala skala *Student-lifes stress inventory* (SSI) menunjukkan bahwa dari 51 item yang diujicobakan, terdapat 17 item yang gugur, sehingga item yang valid dan dapat digunakan untuk penelitian sebanyak 34 item yang memiliki nilai validitas 0,310-0,672 dan memiliki nilai reliabilitas () 0,901 dan validitas skala 0,310-0,672. Ujicoba ini dilakukan pada 31 anak sekolah dasar. Selain itu peneliti juga sudah melakukan evaluasi modul, dari hasil evaluasi yang dilakukan didapatkan hasil bahwa modul layak untuk digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan.

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini dimulai dengan peneliti melakukan pendalaman materi dan adaptasi alat ukur yang akan digunakan selama penelitian. Kemudian akan melakukan *try out* untuk alat ukur yang akan digunakan dan melakukan simulasi pada subjek. Setelah dilakukannya *try out* maka akan didapatkan data dari alat ukur yang akan digunakan. Kemudian peneliti meminta izin kepada orang tua atau lembaga yang bersangkutan untuk melakukan penelitian serta melaksanakan asesmen awal yaitu dengan menyebarkan skala yang digunakan untuk memperoleh skor *pretest*. Dari hasil *pretest* tersebut didapatkan subjek yang memiliki skor stres akademik tinggi akan dipilih sebagai subjek penelitian dan meminta kesediaan subjek untuk mengikuti intervensi yang akan dilakukan dan menandatangani *informed consent* untuk mengikuti rangkaian penelitian. Setelah itu dilakukan intervensi sesuai dengan modul yaitu subjek akan di beri perlakuan dengan memainkan angklung sebanyak 4 kali pertemuan dengan lagu daerah dan lagu wajib. Diantaranya lagu tersebut adalah berkibarlah benderaku, garuda Pancasila, gundul-gundul pacul, apuse dan ampar-ampar pisang. Setelah dilakukan intervensi akan dilakukan *post-test* pada pertemuan kelima, dari hasil *post-test* ini akan dilihat apakah ada penurunan tingkat stres akademik pada subjek penelitian.

Selanjutnya setelah dilakukan intervensi peneliti masuk kepada tahap analisis data, pada tahap analisis data peneliti menggunakan aplikasi *SPSS For Windows Ver.23* dengan menggunakan analisis *paired sampel t test* untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kepada subjek. Setelah peneliti membahas keseluruhan dari hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti mengambil kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.

HASIL PENELITIAN

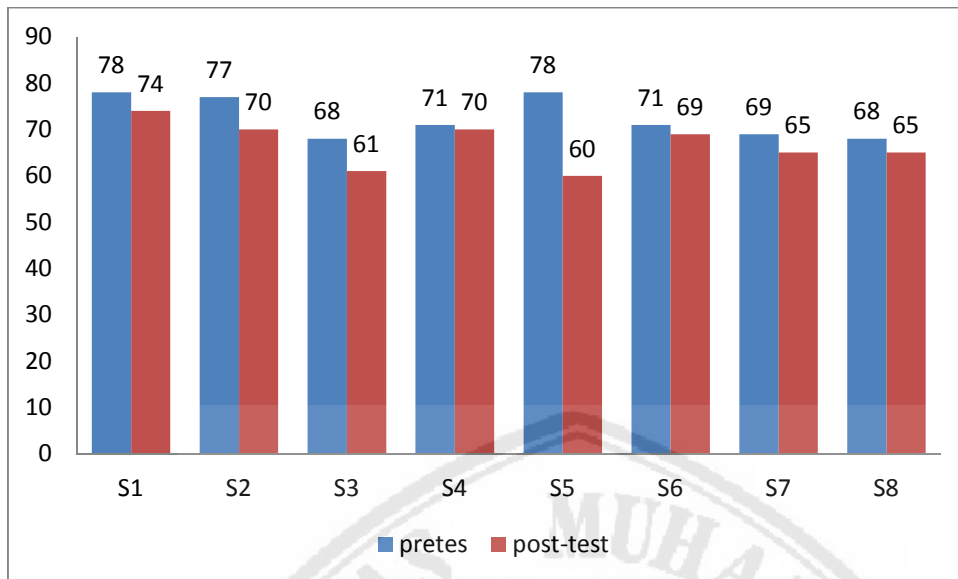
Setelah penelitian dilakukan, maka didapatkan jumlah subjek sebanyak 8 anak. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berusia 10-12 tahun. Untuk subjek yang berusia 10 tahun sebanyak 3 (37,5%) dan untuk yang berusia 11 tahun sebanyak 5 (62,5%).

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *post-test*

Subjek	Jenis kelamin	Usia	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
S1	L	10	78	74	4
S2	L	11	77	70	7
S3	P	10	68	61	7
S4	L	10	71	70	1
S5	P	11	78	60	18
S6	L	11	71	69	2
S7	L	11	69	65	4
S8	L	11	68	65	3

Dari Tabel 2 Dapat dilihat adanya perbedaan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*). Dari tabel diatas bisa dilihat adanya perbedaan yang cukup jauh antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Perbedaan

sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan yang tertinggi adalah 18 dan yang terendah adalah 1.



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *post-test*

Berdasarkan gambar diatas , dapat dilihat bahwa adanya perbedaan tingkat antara hasil *pretest* dan hasil dari *post-test*. Adanya perbandingan hasil dari *pretest* dan *post-test* dapat dilihat dari perbedaan gambar pada saat sebelum dilakukan perlakuan *pretest* dan saat setelah dilakukan perlakuan *post-test*. Dari gambar diatas bisa dilihat hasil *pretest* yang paling tinggi adalah 78 dan nilai yang terendah adalah 68, Sedangkan untuk hasil *post-test* yang paling tinggi adalah 70 dan nilai yang terendah adalah 60.

Berdasarkan hasil uji normalisasi data yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut $p > 0,05$ ($p = 0,184$ dan $0,200$). Dimana $p > 0,05$ ($p = 0,184$) ini merupakan hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang dilakukan untuk analisis data *pretes* dan *post tes*. Kemudian untuk hasil *pretes* didapatkan hasil $0,184 > 0,05$ dan *post test* $0,200 > 0,005$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data yang dimiliki adalah normal.

Tabel 3. Hasil analisis

	N	Mean	SD	t	P
<i>Pretest</i>	8	72,38	4,596	2,523	0,040
<i>Post-test</i>	8	67,38	4,278		

Berdasarkan hasil uji analisis *Paired sampel t test* pada tabel 3 diperoleh hasil menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini bisa dilihat adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu *pretes* 72,38 dan *post-test* 67,38. Dari hasil mean yang ada bahwa dapat dilihat adanya penurunan stres akademik sebelum bermain musik angklung dan sesudah bermain musik angklung.

Berdasarkan uji analisis *Paired sampel t test* pada tabel 5 diperoleh hasil $p < 0,005$ ($p = 0,040$) menunjukkan hasil bahwa bermain musik angklung dapat menurunkan tingkat

stres akademik pada siswa usia 10-12 tahun. Selain dilihat dari hasil signifikansi (probabilitas) hasil juga dapat dilihat menggunakan nilai t tabel dan t hitung. Dari hasil dapat dilihat bahwa $2,532 >$ dari t tabel (t tabel = 2,365), maka dari hasil tersebut menyatakan bermain musik angklung dapat menurunkan stres akademik.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu bermain musik angklung dapat menurunkan tingkat stres akademik pada anak usia sekolah dasar.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan stres akademik pada anak usia sekolah dasar melalui bermain musik angklung. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan kepada subjek penelitian. Tingkat keberhasilan ini berdasarkan uji analisis *Paired sampel t test* yang dilakukan kepada subjek penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Dari hasil analisis yang sudah dilakukan terdapat perbedaan skor *pretest* dan *post-test* subjek adalah 72,38 menjadi 67,38. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang skor setelah dan sebelum dilakukan intervensi. Dari hasil ini menunjukkan bahwa bermain musik angklung dapat menurunkan stres akademik pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan analisis yang dilakukan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dengan hasil probabilitas $0,040 < 0,05$, dimana probabilitas kurang dari 0,05 menunjukkan probabilitas diterima dengan menunjukkan bahwa bermain musik angklung dapat menurunkan tingkat stres akademik pada anak. Bermain musik angklung dapat membantu seorang anak untuk mengurangi rasa khawatir karena pelajaran, tekanan yang diberikan oleh pihak sekolah atau keluarga, selain itu bermain musik juga membantu anak untuk fokus kembali untuk mengerjakan tugas atau pelajaran sehingga hasil yang akan didapatkan lebih memuaskan. Hal ini sama dengan penelitian yang diungkapkan oleh Labbe (2005) bahwa bermain musik itu dapat memberikan dampak positif, merubah suasana hati dan dengan bermain musik dapat menambah semangat belajar dan menghilangkan rasa khawatir dari seseorang individu.

Dalam bermain angklung anak tidak hanya bermain saja namun anak juga mendengarkan alunan musik yang dimainkannya. Sehingga ketika anak memainkan angklung secara otomatis anak juga mendengarkan musiknya. Ketika memainkan angklung dengan nada yang lambat maka anak akan kurang bersemangat, sedangkan ketika memainkan angklung dengan nada yang semangat anak akan ikut semangat. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Salampessy (2011) musik dapat memnyelaraskan emosi seseorang dengan cara mempengaruhi mood seseorang yaitu dengan musik dan suara akan membentuk perubahan negatif ke positif dan meningkatkan kegembiraan dan ketenangan. Bermain musik angklung ini akan membantu anak-anak untuk melepaskan perasaan kesal dan lelah ketika belajar sehingga setelah selesai bermain musik angklung perasaan anak-anak akan jauh lebih senang dari sebelumnya.

Sedangkan menurut Hildan & Kutjojo (2008) musik ini dapat merangsang penurunan hormon kortisol yang dihilangkan pada saat stres dan meningkatkan pelepasan epinephrin (hormon yang keluar saat stres). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa bermain musik angklung dapat menurunkan tingkat stres akademik. Bermain musik angklung juga efektif membantu anak-anak untuk merasa nyaman dan melatih diri untuk percaya dengan kemampuan yang dimilikinya. sehingga membantu anak untuk mengurangi rasa kecemasan dan ketegangan karena dalam memainkan musik angklung ini membutuhkan kerjasama dengan orang lain dan komunikasi dengan orang lain. Dengan berkomunikasi sesama teman akan membantu anak merasa nyaman dan tenang sehingga ketegangan dan stres yang ada akan hilang seiring dengan permainan angklung yang mereka mainkan.

Sarafino (1994) menjelaskan ketika seseorang mengalami stres tubuh akan mengeluarkan hormon stres yang ada dalam tubuh. Sama halnya dengan yang disebutkan oleh Santidarma (2001) musik dapat meningkatkan hormon serotonin dan dapat membantu pertumbuhan hormon yang sama baiknya dengan hormon yang dapat menurunkan stres. Hormon yang baik ini dapat dikeluarkan juga dengan memainkan musik angklung, karena dengan bermain musik angklung manusia akan mengeluarkan hormon dopamin, hormon ini adalah hormon yang bisa membawa kebahagiaan untuk diri. Dengan bermain musik angklung seorang anak akan merasa bahagia karena anak-anak akan memainkan angklung dan menyanyikan lagu wajib dan daerah yang sudah mereka hafalkan.

Dengan bermain musik angklung secara bersama-sama dengan teman-teman kemudian menyanyikan, dan menghafalkan lagu-lagu daerah dan wajib secara bersama dengan teman-teman yang lain akan membawa kesenangan tersendiri untuk anak-anak. Dengan bermain musik angklung anak-anak dapat mengekspresikan diri mereka masing-masing, anak-anak menjadi senang, gembira dan anak-anak akan menjadi rileks karena dapat mengeskpresikan apa yang ada dalam diri mereka. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Lindbreg (1994) bermain musik dapat memberikan rasa nyaman dan rileks dari diri seorang individu.

Dari penelitian yang sudah dilakukan didapatkan kekurangan dari peneliti diantaranya ketika melakukan penelitian ini subjek penelitian susah sekali untuk diatur dan diarahkan selama penelitian. Selama penelitian berlangsung subjek sedikit sulit diajak bekerjasama untuk memainkan angklungnya dengan benar, sehingga diperlukan strategi yang banyak agar subjek penelitian mau mendengarkan dan mengikuti instruksi yang diberikan dengan benar. Selain itu subjek penelitian ini tidak hafal banyak lagu daerah dan lagu wajib, sehingga dari lima lagu yang disediakan subjek hanya hafal 2 lagu saja. Sehingga selama penelitian berlangsung subjek penelitian diberikan tugas untuk menghafalkan lagu wajib dan lagu daerah yang sudah disediakan dan dipertemuan selanjutnya subjek penelitian diminta untuk memainkannya dengan melihat not lagu beserta lirik lagu yang ditulis dipapan tulis dan melihat kertas yang berisi not dan lirik lagu yang sudah diberikan kepada masing-masing subjek.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan perlakuan yaitu $p = 0,040$ ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian ini menjelaskan bahwa bermain musik angklung dapat menurunkan tingkat stres akademik pada anak usia 10-12 tahun.

Implikasi dari penelitian ini, yaitu diharapkan untuk pihak sekolah untuk memberikann kelas yang berkaitan dengan bermain musik sehingga hal ini dapat membantu anak mengurangi stres yang ada pada diri anak, selain itu juga untuk membantu anak menghafalkan lagu-lagu daerah dan wajib serta anak juga dapat lebih mengekspresikan diri. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah subjek penelitian dengan memilih sekolah dengan murid yang lebih banyak atau dengan menggabungkan 2 kelas agar data yang didapatkan lebih akurat untuk membuktikan adanya penerunan tingkat stres akademik dengan bermain musik angklung. Selain itu juga peneliti juga bisa memberikan beragam metode bermain musik angklung agar subjek penelitian tidak bosan lebih fokus dalam perlakuan. Selain itu juga jika memungkinkan bisa menggabungkan bermain musik angklung dengan permainan tradisional yang berkaitan dengan daerah atau lagu daerah yang sedang mereka mainkan. Hal ini dilakukan agar menambah wawasan subjek dan dapat membantu subjek untuk menghindari rasa bosan ketika bermain musik angklung.

REFERENSI

- Amirullah. (2012). *Kurikulum baru, beban berat murid sekolah*. Diunduh tanggal 1 Juni 2016 dari: <https://m.tempo.co/read/news/2012/10/09/174434555/kurikulum-baru-beban-berat-murid-sekolah> (9 Oktober 2012).
- Ambarwati, A. (2012). *Perubahan kurikulum sekolah dasar, tanggung jawab tri pusat pendidikan*. Diunduh tanggal 1 Juni 2016 dari: http://www.kompasiana.com/untukimpianku/perubahan-kurikulum-sekolah-dasar-tanggung-jawab-tri-pusat-pendidikan_551a0c36a33311671eb65926# (24 Juni 2015).
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students : measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.
- Desmita. (2014). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Dewi, M.P. (2009). Studi mentalisasi: musik untuk menurunkan stres. *Journal Psikologi*. 36(2), 106-115.
- Dima, A. P & Handayaniingrum, H.(2014). Pembelajaran musik angklung untuk siswa berkebutuhan khusus disekolah luar biasa Negeri Gedangan Sidoarjo.3. *Jurnal Pendidikan Sendoratik*. 3, 48-70.

- Djohan. (2006). *Terapi musik: teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Fachorsi,E. (2013). *Perbedaan stres akademik kelompok siswa minoritas dan mayoritas di Smp WR. Supratman 2 Medan*. Skripsi, Program Sarjana Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara.
- Gadzella, B.M. & Baloglu,M.(2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84-94.
- Gadzella, B.M. & Masten, W. G (2005). An analysis of the categories in the student-life inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Goldenberg, M. A, dkk. (2013). *No effect of a brief music intervention on test Anxiety and exam scores in college undergraduates*.10.(1), 1-16.
- Hallam S. (2008). The power of music:its impact in the intellectual, social and personal development of children and young people .*Institute of education*. 1-32.
- Homeyer E.L. & Morrison M.O. (2008). Play therapy practice, issues, and trends. *The Broad of Trustess of the University of Illinois*. 1-19
- Irma R. Dkk. (2008) .*Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan yaysan bening nuraini Kabupaten Sumedang*.program sarjaana, Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Kalat, J. W. (2010). *Biopsikologi Edisi 9 Jilid 1*. Jakarta:Salemba Humanika.
- Kalat, J. W. (2010). *Biopsikologi Edisi 9 Jilid 2*. Jakarta:Salemba Humanika.
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress o n students ' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.
- Kharolina,M. (2006). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kepercayaan diri pada siswa kelas X SMA Kartika V-3 Surabaya*. Bimbingan Konseling Univeristas Surabaya.
- Latipun. (2011). *Psikologi eksperimen*. Malang:UMM Press.
- Labbe',E.dkk. (2007). Coping with stress.the effectiveness of different types of music.*Appi Psychophysiol Biofeedback*, 32, 163-168.
- Lestari,D. (2014). *Mengoptimalkan kecerdasan musikal anak usia dini dengan bermain alat musik angklung di sentra musik kelompok B pendidikan anak usia dini*. Skripsi, Program Sarjana Universitas Bengkulu, Bengkulu.
- Lilley, J. L.dkk. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiey and performance. *Psyhomusiologi: Music, Mind, and Brain*, 24(2), 184-190.

- Luthfa.I. (2005). Terapi musik rabana mampu menurunkan tingkat stres pada lansia diunit pelayanan sosial pucang gading Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmia*, 1(2), 1-7.
- Nandamuri, P. P., & Ch, G. (2009). Sources of academic stress-a study on management students. *Journal of Management and Science*, 1, 31–42.
- Nastiti. A. Dkk. (2016). Pengaruh terapi musik audio visual terhadap stres hospitalisasi pada anak usia 6-8 tahun di RSPAU hardjolukito Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 3(1), 1-7.
- Nazir,M. (2014). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Munawaroh. (2012.) *Empat dari lima anak alami tekanan batin*. Diunduh tanggal 1 Juni 2016 dari: <https://m.tempco.co/read/news/2012/03/20/173391560/empat-dari-lima-anak-alami-tekanan-batin> (20 Maret 2012)
- Pranadji, D. K. (2013). *Anak usia SD dilanda stres*. Peneliti IPB.
- Pranadji, D.K. (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada anak usia sekolah dasar yang sibuk dan tidak sibuk. *Jurnal Kel dan Kons*. 2(1), 57-63.
- Putri, K D. R. (2012). Pembelajaran angklung menggunakan metode belajar sambil bermain. *Harmonia*. 12(2), 116-104.
- Rahmawati I. Dkk. (2008). *Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di panti asuhan yayasan hening nurani kabupaten Sumedang*. Skripsi, Program Sarjana Universitas Pandjajaran, Bandung.
- Rastogi, Radhika & Ellen. (2014). *Association of music with stress, test anxiety, and test grades among high school students*. 26(5), 32-38.
- Santrock, J.W . (2011). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi ketiga belas Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Shah K., Shah P. (2015). Academic stress taking a toll on management post graduates: a myth of reality. *Journal of research in busniss management*. 3(2), 11-22.
- Sun. J. (2012). *Educational stress among chinese adolescents measurment, risk factors and assocrations*. Thesis, Program Doktorat Queensland University of Thechnology. Bresbane
- Wawa. (2012). *Mengapa anak usia 2-15 mengalami stres*. Diunduh tanggal 1 Juni 2016 dari: <http://lifestyle.kompas.com/read/2012/03/20/1927597/Mengapa.Anak.Usia.2-15.Mengalami.Stres>. (20 Maret 2012)

- Yudistira. Y, Syukur A. A, & Apriyadi S. F. (2011). *Tembang tradisonal angklung untuk mengatasi permasalahan psikologis khususnya masalah kesepian (loneliness) lansia ditinjau dari analisis spektrum frekuensi*. Skripsi, Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Zaid B. M. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at king saud university. *International Interdisciplinary Journal of Education* –, 2(1), 82–88.
- Zeidner, M. (1992). Sources of academic stres – the case of 1st year Jewish and Arab college student in Israel. *Higher Education*, 24, 25-40.



LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

MODUL



Latar Belakang

Modul ini berisi tentang petunjuk bermain musik angklung untuk menurunkan tingkat stres akademik pada anak sekolah dasar. Modul ini mencakup cara bermain, prosedur, alat serta perkiraan waktu yang diperlukan dalam pelaksanaannya.

Bermain merupakan salah satu aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan demi aktivitas itu sendiri, seperti bermain peran, musik, menggambar, puzzle dan menyanyi. Menurut Freud dan Erikson (dalam Santrock, 2012), bermain dapat membantu anak dalam mengatasi kecemasan dan konflik-konfliknya. Dengan bermain anak-anak dapat mengatasi masalah-masalah hidup, mengeluarkan energi dan mengatasi ketegangan yang tertahan

Sedangkan menurut Ali (2010) angklung merupakan alat musik daerah Jawa Barat. Alat musik ini terbuat dari bahan bambu yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat menghasilkan nada-nada tertentu. Cara memainkannya, yaitu digoyangkan dengan tangan. Tangan kiri memegang angklung dan tangan kanan menggoyangkan atau menggetarkannya. Setiap angklung menghasilkan nada tertentu. Oleh karena itu, dalam pentas musik angklung, pemainnya dapat berjumlah lebih dari tujuh orang. Setiap orang menggoyangkan angklung dengan nada tertentu.

Bermain musik angklung adalah menggoyangkan alat yang terbuat dari bambu sehingga menghasilkan nada yang diinginkan dan hasil nada ini akan menjadi notasi lagu yang indah.

Tujuan

Menurunkan tingkat stres akademik pada siswa Sekolah Dasar dengan bermain musik angklung

Sasaran

Anak-anak usia 10-12 tahun, berjumlah 8 orang, memiliki tingkat stres akademik tinggi. Pada pelaksanaannya subjek akan berada dalam satu kelompok dan bekerjasama dalam bermain musik angklung.

Waktu

1. Kegiatan bermain musik angklung akan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan
2. Durasi disetiap pertemuan adalah 60 menit

Panduan Pelaksanaan Bermain Angklung

Cara Bermain

Adapun cara pembagian kelompok dalam bermain musik angklung, yaitu :

1. Peneliti mengumpulkan seluruh subjek dalam satu kelas yang telah dipilih menjadi subjek dalam intervensi.
2. Peneliti meminta subjek untuk mengambil kertas yang berisi not angklung yang akan di gunakan oleh subjek

3. Kemudian peneliti membagikan angklung masing-masing kepada subjek satu anak memegang satu angklung dengan nada yang sesuai dengan yang didapatkannya
4. Peneliti membagikan instrumen lagu yang akan digunakan di dalam penelitian ini dan instrumen lagu yang digunakan adalah lagu yang dikenal oleh anak-anak

Prosedur dan Aturan Bermain Angklung

Alat Bantu Permainan

1. 1 set angklung
2. Instrumen lagu wajib dan daerah (berkibarlah benderaku, garuda pancasila, apuse, gundul-gundul pacul dan ampar-ampar pisang)
3. Stopwatch

Prosedur Bermain Angklung

1. Sebelum permainan dimulai, subjek yang sudah terpilih akan mengambil kertas yang bertuliskan bagian angklung yang akan subjek mainkan
2. Setelah selesai akan dibagikan angklung sesuai dengan nada ada yang ada dikertas yang didapatkan diawal
3. Setelah semua subjek mendapatkan angklung, subjek akan diajarkan terlebih dahulu bagaimana caranya bermain angklung. Angklung ini dimainkan dengan cara mengoyongkan dari arah kiri ke kanan
4. Subjek diajarkan bermain musik angklung sampai bisa dan setelah bisa subjek diminta memainkannya sesuai dengan bagian nada angklung yang dimilikinya dan subjek juga akan memainkannya sesuai dengan not lagu garuda pancasila yang diberikan. Dalam bermain angklung ini pun subjek diminta bekerjasama dengan subjek yang lainnya.

Aturan Bermain Angklung

1. Pemain terdiri dari 8 anak
2. Pada permainan ini subjek diminta untuk mengoyangkan angklung sesuai dengan not lagu yang sudah diberikan.
3. Jika salah maka subjek harus mengulangi dari awal dalam memainkan musik angklung tersebut, dalam bermain musik angklung subjek harus bekerjasama dengan subjek lainnya
4. Dalam memainkannya subjek harus saling mengingatkan satu sama yang lain.

Setting dan Situasi Ruang

1. Ruang yang akan digunakan selama penelitian berlangsung adalah satu ruangan kelas yang nyaman atau ruangan yang tertutup dan tenang
2. Ruang yang akan digunakan cukup untuk subjek penelitian kira-kira cukup untuk anak delapan atau enam belas anak
3. Ruang yang digunakan akan disetting sedemikian rupa agar nyaman selama penelitian berlangsung

Rangkuman modul

Pertemuan	Tujuan	Kegiatan
1	Membangun <i>rapport</i> dengan subjek dan memberikan skala <i>pretest</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun <i>rapport</i> dan menjelaskan maksud kedatangan 2. Memeberikan <i>informend consent</i> 3. Membagikan skala <i>pretest</i> 4. Menutup perjumpa pada hari pertama dan mengucapkan terima kasih
2	Memilih subjek sesuai hasil <i>pretest</i> dan mulai mengajarkan bermain musik angklung kepada subjek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masuk dalam ruangan kelas dan memanggil anak yang memiliki nilai stres akademiknya tinggi 2. Meminta yang tidak menjadi subjek keluar dari ruang kelas 3. Memberitakan tujuan dari kegiatan hari ini 4. Membagikan angklung kepada subjek satu orang memegang satu angklung dengan not yang berbeda 5. Mengajarkan cara bermain angklung kepada subjek dan memintanya mengulangnya 6. Menutup pertemuan dengan meminta subjek mengingat cara bermain musik angklung yang sudah diajarkan
3	Bermain musik angklung dengan memberikan instrumen lagu dan memberikan contoh terlebih dahulu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta subjek memasuki ruang kelas 2. Membagikan angklung sesuai dengan yang digunakan sebelumnya 3. Membagikan instrumen lagu 4. Memberikan contoh sesuai instrumen dan meminta subjek mengulangnya 5. Menutup pertemuan dengan meminta subjek mengingat instrumen lagu yang sudah dibagikan dan mengingat cara bermain musik angklung
4	Bermain musik angklung sesuai dengan instrumen dan bermain sesuai bagiannya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta subjek memasuki ruangan kelas 2. Membagikan angklung dengan meminta subjek mengambil kertas 3. Membagikan instrumen lagu yang sama digunakan di pertemuan ke 3 4. Meminta subjek bermain musik

		<p>angklung dengan instrumen lagu yang sudah diberikan dan sebelumnya sudah diberikan contoh serta dalam pertemuan ini diperbolehkan bertanya</p> <p>5. Menutup pertemuan dengan meminta subjek mengingat instrumen lagu yang sudah dibagikan dan mengingat cara bermain musik angklung</p>
5	Bermain musik angklung sesuai instrumen dan membagikan skala untuk <i>posttest</i>	<p>1. Meminta subjek memasuki ruangan kelas</p> <p>2. Membagikan angklung sesuai yang digunakan sebelumnya</p> <p>3. Membagikan instrumen yang sama digunakan di pertemuan ke 3</p> <p>4. Meminta subjek bermain musik angklung sesuai dengan instrumen lagu tanpa memberikan contoh terlebih dahulu</p> <p>5. Setelah selesai bermain musik angklung peneliti membagikan skala <i>post-test</i></p> <p>6. Menutup pertemuan dengan ucapan terimakasih karena sudah mau bekerjasama selama dilakukan intervensi</p>

Rincian Kegiatan Tiap Pertemuan

Pertemuan 1

Tujuan

Membangun *rapport* dengan subjek dan memberikan skala *pretest*

Durasi

60 Menit

Setting Ruangan

Peneliti dan subjek berhadapan dengan subjek berbaris lurus dalam satu banjar

Alat yang Dibutuhkan

Alat tulis dan skala untuk *pretest*

Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

- a. Melakukan konfirmasi kepada pihak sekolah untuk dilakukannya penelitian selama 5 kali pertemuan dan akan menggunakan salah satu ruangan kelas sebagai tempat dilakukannya intervensi
- b. Melakukan pengenalan terlebih dahulu kepada subjek dan memberitahukan tujuan dari kedatangan peneliti kesekolah serta memberitahukan kenapa memilih kelas mereka sebagai subjek penelitian
- c. Membagikan *informed consent* yang harus diisi oleh subjek penelitian sebagai bentuk kesediaan untuk mengikuti penelitian selama waktu yang sudah ditentukan
- d. Membagikan skala dan memberikan instruksi serta petunjuk pengisian skala, hasil skala ini akan digunakan sebagai data *pretest*. Dari hasil *pretest* ini akan didapatkan jumlah individu yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dan akan digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini
- e. Menutup pertemuan pertama ini akan mengucapkan terimakasih atas kerjasamanya hari ini kemudian memberitahukan kepada subjek kapan pertemuan kedua akan dilakukan

Pertemuan 2

Tujuan

Memilih subjek sesuai hasil *pretest* dan mulai mengajarkan bermain musik angklung kepada subjek

Durasi

60 Menit

Setting Ruangan

Peneliti dan subjek berhadapan dengan subjek berbaris lurus dalam satu banjar

Alat yang Dibutuhkan

2 set angklung dan instrumen lagu berkibarlah benderaku, garuda pancasila, apuse, gundul-gundul pacul dan ampar-ampar pisang

Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

- a. Meminta subjek memasuki ruangan kelas yang sudah disediakan, melakukan pemilihan subjek sesuai dengan hasil skala stres akademik yang sudah dibagikan, bagi subjek yang memiliki skor stres akademik yang tinggi maka ia akan menjadi subjek, kemudian yang tidak menjadi subjek diminta untuk keluar dari ruangan kelas
- b. Melakukan pengenalan kembali dan mencairkan suasana kembali
- c. Membertahukan tujuan dari pertemuan yang dilakukan hari ini dan memberikan penjelasan mengapa mereka yang dipilih menjadi subjek penelitian, serta subjek diberitahukan dalam pertemuan kedua ini subjek akan diminta memainkan angklung sebanyak 3 kali selama pertemuan
- d. Membagikan angklung satu orang satu dengan not yang berbeda antara subjek satu dengan yang lainnya

- e. Mengajarkan kepada subjek bagaimana caranya bermain musik angklung dengan memberikan contoh terlebih dahulu kemudian meminta subjek mengulainya sampai subjek menguasai cara bermain angklung dan mengerti dimana bagian mereka memainkannya
- f. Menutup pertemuan kedua dengan ucapan terimakasih dan meminta subjek mengingat cara bermain musik angklung dan mengingat bagian subjek dalam bermain musik angklung

Pertemuan 3

Tujuan

Bermain musik angklung dengan membrikan instrumen lagu dan memberikan contoh terlebih dahulu

Durasi

60 Menit

Setting Ruangan

Peneliti dan subjek berhadapan dengan subjek berbaris lurus dalam satu banjar

Alat yang Dibutuhkan

2 set angklung dan instrumen lagu berkibarlah benderaku, garuda pancasila, apuse, gundul-gundul pacul dan ampar-ampar pisang

Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

- a. Meminta subjek memasuki ruang kelas yang digunakan selama intervensi dilakukan, kemudian menyapa subjek dan menanyakan kabar subjek hari ini
- b. Memberitahukan kepada subjek apa tujuan dari pertemuan ke 3 ini kepada subjek dan memberitahukan kepada subjek pada pertemuan ini subjek diminta memainkan angklung sebanyak 4 kali selama pertemuan
- c. Membagikan angklung sesuai dengan yang digunakan oleh subjek sebelumnya
- d. Membagikan instrumen lagu yang akan digunakan selama pertemuan ke 3 ini berlangsung
- e. Peneliti Memberikan contoh bermain musik angklung sesuai dengan instrumen lagu yang sudah dibagikan, kemudian menjelaskan nada-nada yang ada dalam instrumen dan meminta subjek mengulangnya sesuai dengan bagian subjek dalam bermain musik angklung (kapan harus membunyikan angklung yang digunakan)
- f. Menutup pertemuan dengan ucapan terimakasih dan meminta subjek mengingat cara bermain musik angklung dan mengingat bagian subjek dalam bermain musik angklung

Pertemuan 4

Tujuan

Bermain musik angklung sesuai dengan instrumen lagu dan bermain sesuai bagiannya

Durasi

60 Menit

Setting Ruangan

Peneliti dan subjek berhadapan dengan subjek berbaris lurus dalam satu banjar

Alat yang Dibutuhkan

2 set angklung dan instrumen lagu berkibarlah benderaku, garuda pancasila, apuse, gundul-gundul pacul dan ampar-ampar pisang

Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

- a. Meminta subjek memasuki ruangan kelas yang digunakan untuk intervensi, menyapa subjek dan menayakan kabar subjek hari ini
- b. Memberitahukan tujuan pertemuan ke 4 ini kepada subjek dan memberitahukan kepada subjek pada pertemuan ini subjek diminta memainkan angklung sebanyak 4 kali selama pertemuan
- c. Membagikan angklung sesuai dengan kertas yang diambilnya
- d. Membagikan instrumen lagu yang sama digunakan di pertemuan ke 3
- e. Peneliti memberikan contoh dalam bermain musik angklung, kemudian meminta subjek mengulanginya sesuai instrumen lagu yang sudah dibagikan dan sesuai dengan bagian subjek dalam bermain musik angklung. Di pertemuan ke 4 ini subjek diperbolehkan bertanya jika mengalami kesulitan selama mengulangi bermain musik angklung
- f. Menutup pertemuan dengan ucapan terimakasih dan meminta subjek mengingat cara bermain musik angklung dan mengingat dimana bagian subjek dalam bermain musik angklung

Pertemuan 5**Tujuan**

Bermain musik angklung sesuai instrumen lagu dan membagikan skala untuk *posttest*

Durasi

60 Menit

Setting Ruangan

Peneliti dan subjek berhadapan dengan subjek berbaris lurus dalam satu banjar

Alat yang Dibutuhkan

Alat tulis, skala untuk *posttest*, dua set angklung dan instrumen lagu berkibarlah benderaku, garuda pancasila, apuse, gundul-gundul pacul dan ampar-ampar pisang

Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

- a. Meminta subjek memasuki ruangan kelas yang digunakan selama intervensi dilakukan, menyapa subjek dan menanyakan kabar subjek hari ini
- b. Memberitahukan kepada subjek apa tujuan dari pertemuan ke 5 ini kepada subjek dan memberitahukan kepada subjek pada pertemuan ke 5 ini subjek diminta memainkan angklung sebanyak 3 kali selama pertemuan
- c. Membagikan angklung sesuai yang digunakan oleh subjek sebelumnya
- d. Membagikan instrumen lagu yang sama digunakan di pertemuan ke 3 sebelumnya
- e. Meminta subjek bermain musik angklung sesuai dengan instrumen lagu yang sudah diberikan kepada subjek tanpa memberikan contoh terlebih dahulu, jadi dalam pertemuan ke 5 subjek bermain sesuai dengan pengalaman yang sudah mereka dapatkan selama pertemuan sebelumnya
- f. Setelah selesai bermain musik angklung peneliti membagikan skala *posttest* yang akan digunakan sebagai data akhir dari intervensi yang dilakukan
- g. Mengakhiri pertemuan dengan ucapan terimakasih kepada subjek karena sudah mau bekerjasama selama dilakukannya intervensi

Referensi

- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi ketiga belas Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Putri, K D. R. *Pembelajaran Angklung Menggunakan Metode Belajar Sambil Bermain*

LAMPIRAN 2
INFORMED CONSENT



LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Berkaitan dengan penelitian yang akan saya lakukan maka dengan ini saya:

Nama : Siti Rohana

NIM : 201210230311314

Status : Mahasiswa program studi sarjana psikologi Universitas Muhammadiyah
Malang

Yang selanjutnya disebut sebagai peneliti, akan melakukan serangkaian kegiatan penelitian terhadap saudara yang bernama, usia tahun, yang selanjutnya disebut sebagai subjek penelitian. Subjek akan mendapatkan pemeriksaan dan penanganan atas kendala yang dialami subjek. Adapun kegiatan yang akan dilakukan meliputi:

1. Pemberian *pretes* dan *post-test*
2. Bermain musik angklung

Demi kelancaran kegiatan tersebut, maka hal-hal yang perlu diperhatikan adalah:

1. Mengenai waktu, tempat dan pelaksanaan akan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan bersama.
2. Jika selama proses penelitian yang dilakukan terdapat permasalahan, maka hal tersebut akan diselesaikan oleh kedua belah pihak.
3. Kerahasiaan data yang diperoleh dalam proses penelitian berlangsung menjadi tanggung jawab peneliti.
4. Data yang diperoleh dalam proses penelitian dapat diketahui oleh dosen pembimbing
5. Jika ada pihak lain yang telah disebutkan diatas membutuhkan data tersebut, maka akan meminta persetujuan terlebih dahulu dari subjek yang bersangkutan.
6. Jika salah satu pihak, baik subjek maupun peneliti merasa keberatan dengan proses penelitian yang sedang berlangsung, maka dapat mengundurkan diri dengan melakukan pemberitahuan sebelumnya.
7. Dimohon membaca kembali dengan teliti isi penjelasan tersebut di atas, jika setuju dengan isi dalam penjelasan tersebut harap menandatangani sebagai bentuk persetujuan untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Peneliti

Malang, - - 2017
Subjek

(Siti Rohan)

()

LAMPIRAN 3

HASIL EVALUSI MODUL AHLI



subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	total	Kategori
S1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	92	layak
S2	4	3	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	79	layak
S3	3	4	4	5	5	5	3	4	5	5	3	3	5	5	5	4	4	5	5	82	layak
S4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	88	layak
S5	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	82	layak

LAMPIRAN 4

EVALUASI MODUL SUBJEK



subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	total	kategori
S1	5	4	3	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	2	4	4	84	layak
S2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	104	layak
S3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	104	layak
S4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	104	layak
S5	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	85	layak
S6	5	4	5	4	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	91	layak
S7	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	94	layak
S8	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	93	layak
S9	5	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	97	layak
S10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	layak
S11	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	3	96	layak
S12	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	97	layak
S13	5	4	4	3	4	4	5	5	3	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	86	layak
S14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	layak
S15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	layak
S16	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	88	layak
S17	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	104	layak

LAMPIRAN 5
HASIL *TRYOUT* STRES
AKADEMIK



Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	Total
S1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	11	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	104	
S2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	81		
S3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	119	
S4	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	86	
S5	3	1	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	3	105		
S6	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	82		
S7	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	82		
S8	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	68	
S9	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	71	
S10	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3	3	95	
S11	3	3	1	2	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	2	3	1	3	3	1	1	1	1	1	2	3	97	
S12	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	85
S13	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57		
S14	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	84	
S15	3	1	1	2	1	1	1	2	3	2	3	1	1	1	2	1	3	3	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	78	
S16	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	1	1	2	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	100	
S17	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	100	
S18	2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	83	
S19	1	2	3	3	1	3	3	1	2	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	85	
S20	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	106	
S21	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	67	
S22	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	95
S23	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	80
S24	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	73	
S25	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	66		
S26	3	1	3	2	1	1	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	3	91	
S27	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	1	2	1	1	2	102		
S28	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	76		
S29	2	1	1	1	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	97	
S30	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	1	2	1	4	2	1	2	2	3	3	1	3	1	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	101		
S31	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	79	

LAMPIRAN 6
HASIL ANALISIS VALIDITAS dan
RELIABILITAS



Pengujian pertama

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	51

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	84,87	190,449	,599	,881
item2	85,16	191,140	,477	,883
item3	85,42	193,518	,415	,884
item4	84,97	194,166	,423	,884
item5	85,03	197,966	,165	,888
item6	85,06	200,062	,109	,888
item7	85,32	194,626	,367	,884
item8	85,06	191,729	,450	,883
item9	85,23	197,847	,206	,887
item10	85,26	195,398	,393	,884
item11	84,77	191,914	,485	,883
item12	84,90	191,624	,461	,883
item13	85,19	190,361	,564	,881
item14	85,00	191,867	,399	,884
item15	85,13	191,916	,476	,883
item16	85,35	196,637	,269	,886
item17	85,19	191,761	,422	,883
item18	84,71	200,146	,105	,888
item19	84,65	198,770	,153	,888
item20	84,90	196,690	,318	,885
item21	85,29	195,213	,398	,884
item22	84,81	197,895	,196	,887
item23	85,13	193,383	,466	,883
item24	84,84	190,740	,504	,882
item25	85,71	196,746	,378	,884
item26	85,55	203,523	-,053	,889
item27	85,23	191,181	,463	,883
item28	84,84	192,606	,446	,883
item29	85,55	199,523	,147	,887
item30	85,71	202,346	,028	,888

item31	85,77	200,581	,172	,886
item32	85,65	197,570	,307	,885
item33	85,48	197,058	,352	,885
item34	85,81	199,495	,275	,886
item35	84,97	190,432	,544	,882
item36	85,10	194,424	,345	,885
item37	84,74	192,531	,401	,884
item38	85,10	195,357	,304	,885
item39	85,00	192,600	,457	,883
item40	85,03	189,699	,620	,881
item41	85,48	201,458	,075	,888
item42	85,00	196,000	,278	,886
item43	85,32	190,892	,489	,882
item44	85,58	194,918	,414	,884
item45	85,87	202,849	,012	,887
item46	85,61	198,178	,343	,885
item47	85,81	197,895	,520	,884
item48	85,87	201,183	,247	,886
item49	85,55	196,723	,381	,884
item50	85,39	194,578	,391	,884
item51	84,81	197,161	,245	,886

Pengujian kedua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	59,16	145,873	,564	,896
item2	59,45	145,389	,501	,897
item3	59,71	147,013	,467	,898
item4	59,26	147,398	,491	,897
item7	59,61	149,045	,360	,899
item8	59,35	148,037	,367	,899
item10	59,55	150,189	,356	,899
item11	59,06	146,529	,487	,897

item12	59,19	146,095	,471	,897
item13	59,48	145,525	,546	,896
item14	59,29	146,280	,408	,899
item15	59,42	147,385	,431	,898
item17	59,48	146,125	,435	,898
item20	59,19	150,895	,309	,900
item21	59,58	148,852	,436	,898
item23	59,42	147,652	,478	,897
item24	59,13	146,049	,477	,897
item25	60,00	151,200	,348	,899
item27	59,52	145,925	,462	,898
item28	59,13	148,516	,373	,899
item32	59,94	151,196	,330	,900
item33	59,77	151,181	,344	,899
item35	59,26	144,198	,601	,895
item36	59,39	147,445	,411	,899
item37	59,03	145,632	,471	,898
item38	59,39	149,978	,282	,901
item39	59,29	146,546	,491	,897
item40	59,32	143,959	,659	,895
item42	59,29	149,013	,334	,900
item43	59,61	145,845	,479	,897
item44	59,87	149,116	,419	,898
item46	59,90	152,224	,330	,900
item47	60,10	151,824	,521	,899
item49	59,84	150,940	,369	,899
item50	59,68	148,826	,395	,899

Pengujian ketiga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	57,32	140,026	,547	,896
item2	57,61	138,712	,530	,896

item3	57,87	141,116	,453	,898
item4	57,42	141,718	,462	,898
item7	57,77	142,847	,360	,899
item8	57,52	142,125	,354	,900
item10	57,71	144,346	,332	,900
item11	57,23	140,581	,476	,897
item12	57,35	139,770	,481	,897
item13	57,65	139,437	,545	,896
item14	57,45	140,056	,412	,899
item15	57,58	141,385	,423	,898
item17	57,65	140,370	,416	,899
item20	57,35	144,637	,310	,900
item21	57,74	142,598	,440	,898
item23	57,58	141,785	,460	,898
item24	57,29	140,146	,465	,898
item25	58,16	144,673	,370	,899
item27	57,68	139,759	,464	,898
item28	57,29	142,280	,376	,899
item32	58,10	144,824	,340	,899
item33	57,94	144,862	,351	,899
item35	57,42	137,852	,616	,895
item36	57,55	140,923	,430	,898
item37	57,19	139,228	,485	,897
item39	57,45	139,989	,514	,897
item40	57,48	137,658	,672	,894
item42	57,45	142,656	,343	,900
item43	57,77	139,314	,500	,897
item44	58,03	143,032	,412	,898
item46	58,06	146,062	,321	,900
item47	58,26	145,531	,527	,898
item49	58,00	145,133	,337	,899
item50	57,84	142,740	,389	,899

LAMPIRAN 7

SKALA STRES AKADEMIK



INSTRUMEN SSI

Identitas

Nama :
 Tempat Tanggal Lahir/umur :
 Jenis kelamin :
 Kelas :

Bacalah dengan seksama pernyataan di bawah ini dan jawablah sesuai dengan kondisi Anda yang senyatanya. Berilah tanda centang () pada kolom yang tersedia dengan keterangan sebagai berikut :

- 1 = Tidak pernah
 2 = Jarang
 3 = Pernah

Selamat mengerjakan !!!

No	Dimensi	Tidak Pernah	Jarang	Pernah
A. Sebagai Seorang Siswa				
1.	Saya pernah kecewa karena menunda mengerjakan tugas dan mendapatkan nilai jelek			
2.	Saya pernah bertengkar dengan teman sekelas saya sehingga mempengaruhi semangat belajar saya			
3.	Saya pernah mengalami kekurangan uang, buku atau yang lainnya			
4.	Saya pernah gagal dalam mendapatkan nilai yang bagus selama ujian			
5.	Saya pernah merasa tidak diberi kesempatan untuk menunjukkan atau mengembangkan bakat dan minat saya			
B. Saya merasa kebigungan ketika :				
6.	Dihadapkan pada dua pilihan atau lebih yang saya inginkan			
7.	Dihadapkan pada dua pilihan tujuannya baik dan buruk			
C. Saya pernah merasa cemas dan tertekan :				
8.	Ketika menunggu pengumuman hasil lomba			
9.	Ketika dihadapkan pada waktu yang terbatas saat mengerjakan ujian			
10.	Karena keharusan menyelesaikan tugas yang susah dalam waktu yang singkat			
11.	Karena harus memenuhi harapan orang tua dan guru			
D. Saya pernah mengalami :				
12.	Perubahan mendadak yang tidak menyenangkan			
13.	Perubahan yang mengganggu kehidupan saya			
E. Sebagai individu				
14.	Saya sering khawatir tentang sesuatu			
15.	Saya sering menunda mengerjakan tugas yang seharusnya segera diselesaikan			
16.	Saya khawatir dan gelisah dalam mengerjakan ujian			
F. Ketika sedang stres, saya pernah mengalami hal-hal berikut :				
17.	Berkeringat (misalnya telapak tangan, dan lain-lain)			
18.	Berbicara gagap (tidak mampu berbicara dengan jelas)			

19.	Bergerak spontan (bergerak dengan cepat dari satu tempat ketempat lainnya)			
20.	Lelah (dalam beraktivitas)			
21.	Bintik merah, kulit gatal, alergi			
22.	Sakit kepala sebelah dan jantung berdetak dengan cepat			
23.	Virus, pilek, flu			
24.	Berat badan berkurang (tidak mau makan)			
25.	Berat badan naik (makan banyak)			
G. Ketika sedang stres, saya pernah mengalami :				
26.	Marah-marah			
27.	Kesalahan			
28.	Mengalami kesulitan dan bersedih berlarut-larut			
H. Ketika sedang stres, saya pernah				
29.	Menyakiti perasaan orang lain			
30.	Menyakiti diri sendiri			
31.	Mudah marah kepada orang lain			
32.	Ingin bunuh diri			
33.	Merasa terkucil dari orang lain			
I. Dengan stres yang pernah saya alami, saya sudah :				
34.	Berfikir dan mencari tahu bagaimana situasi stres itu			

Terimakasih !!!!

Bule Print Instrumen SSI

Dimensi	Item	Jumlah item
<i>Frustrations</i> (frustasi)	1,2,3,4,5	5
<i>Conflicts</i> (konflik)	6,7	2
<i>Pressures</i> (tekanan)	8,9,10,11	4
<i>Changes</i> (perubahan)	12,13	2
<i>Self-imposed</i> (pemaksaan diri)	14,15,16	3
<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	17,18,19,20,21,22,23, 24,25	9
<i>Emotional</i> (emosi)	26,27,28	3
<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	29,30,31,32,33	5
<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif)	34	1

LAMPIRAN 8

HASIL PENELITIAN



Data input pretest

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	total	kategori
S1	2	1	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	1	3	2	78	tinggi
S2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	1	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	77	tinggi
S3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	68	tinggi
S4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	71	tinggi
S5	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	1	3	1	78	tinggi
S6	3	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	71	tinggi
S7	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	69	tinggi
S8	2	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	3	1	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	68	tinggi

Data input post-test

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	total	Kategori
S1	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	74	tinggi
S2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	70	tinggi
S3	1	2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	61	sedang
S4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	70	tinggi
S5	3	1	3	2	1	3	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	2	1	60	sedang
S6	3	2	2	3	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	2	3	1	3	3	2	1	2	1	2	1	1	2	69	tinggi
S7	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	65	sedang
S8	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	65	sedang

Hasil uji kenormalisasian data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	post_test
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72,38	67,38
	Std. Deviation	4,596	4,274
Most Extreme Differences	Absolute	,243	,164
	Positive	,243	,145
	Negative	-,218	-,164
Test Statistic		,243	,164
Asymp. Sig. (2-tailed)		,184 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji *paired sampel t-test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	72,38	8	4,596	1,625
	post_test	67,38	8	4,274	1,511

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & post_test	8	,203	,630

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Std. Deviation
Pair 1	Pretest - post_test	5,000	5,606	1,982	,313	9,687	2,523	7	,040

Hasil uji jenis kelamin

Jenis_kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	6	75,0	75,0	75,0
Perempuan	2	25,0	25,0	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Hasil uji usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	3	37,5	37,5	37,5
	11	5	62,5	62,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

